Nutricion

Estas dispuesto a renunciar a las causas de las enfermedades

El metabolismo es la capacidad de las células de usar el oxigeno y el alimento con el fin de producir energía.

Mitocondria= produce energía en la célula

Ancel Keys con el estudio de los siete países sento los fundamentos de la nutrición proponiendo a las grasas como malas y dietas de 2300cal de base azucadara, carbohidatos como pasta, papas, arroz, pan y frutas

En 1992 la USDA lanzo la pirámide nutricional, 6-11 porciones de carbs al día. Conferia el poder de la salud a los carbs, luego veggies y frutas y encima protes y leches y encima las grasas siendo estas las enemigas. En esta misma época el apogeo de los cereales estaba empezando.

El intestino nos conecta por el medio externo

Nutricion infantil

La leche materna debe ser suministrada al 100% por los primeros 6 meses, después se debe complementar pero no retirarla

Nutrientes

Alfa colina/acetilcolina: inducir sueño y reparar, generador de procesos relajadores curativos y estimula la capacidad cognitiva.

Además ayuda a procesas los lípidos alojados en el hígado, evitando los riesgos de higado grasos.

Consumo de alfa colina en la gestación va a promover procesos biológicos y cognitivos.

2 huevos pueden proveer hasta de 600mg

Mínimo consumo de 480 mg

https://www.youaresavvy.com/pages/como-esta-tu-sistema-parasimpatico

La proteína efectiva en las carnes animales es de un 25% total del peso del alimento.

Nutricion deportiva

Entrenar en ayuno

Primero el cuerpo consume el glucógeno del hígado, cuando esta se acaba accede a la grasa y empieza la gluconeogénesis y tercero el cuerpo usaría las proteínas derivadas de la piel

INVESTIGAR HIIT

Realizar rutinas intensas de intervalos puede llevar al cuerpo a la cetoadapatacion por el consumo tan inmediato de glucosa

E lelvantamiento de pesas y su consumo de oxigeno va a ayudar a que las grasas sean usadas mas efectivas

Si tiene grasa y hace pesas esta no se endurece si esta endurecida es procesos de grasas derivados de la fructosa

La cetosis y el ayuno ayudan a estimular la hormona de crecimiento muscular

La ingesta proteica puede darse hasta 5 horas depues

Tener masa muscular ayuda a la longevidad y vitalidad

AL dormir se activa la melatonina, esta hormona apaga el disco duro y tiene propiedades antioxidantes

Al no dormir bien los niveles de cortisol y adrenalina se disparan por ende an la mañana al despertar va a estar agotadoy entrara en un ciclo de fatiga, y si el cortisol sube, la insulina y el acido úrico también lo mismo que el peso

Suplementos

Alfa colina: es un suplemento importante pero se debe estar expuesto a un esfuerzo físico mayor o de 2 horas con una intensidad alta que supere el 70% de VO2

Efectos:

- Rendimiento muscular
- Desempeño atletico mejorado
- Endurance
- Energía

Hidratacion

Una buena hidratación se presenta cuando encuentro el perfecto equilibrio entre mi líquido intracelular, mi líquido intersticial y mi líquido extracelular, los cuales, a su vez, deben encontrarse estables, entendiendo la estabilidad como el balance en la relación de la cantidad y distribución de los electrolitos en cada uno de dichos espacios (intra y extracelular e intersticial)

Cocina

Las carnes blancas pueden estar congeladas por 3 meses.

Las carnes rojas pueden estar congeladas 6 meses.

Cuando la fruta tiene una etiqueta y el número es de cinco dígitos evidencia el origen del alimento. Si ese número inicia con nueve, indicará que se trata de una fruta cultivada de manera orgánica. Pero si tiene cinco dígitos y empieza por ocho, quiere decir que ha sido modificado genéticamente

Tips

Ajo es antiinflamatorio y anticancerígeno, actúa contra infecciones

Los aceites vegetales con omega 6, girasol, maíz, canola, soya y margarinas inflaman

Debido a la toxicidad el atún se recomienda una vezx al mes

Salmon con prudencia

Los pescados pequeños captan mucho menos mercurio

Las sardinas son ricas en omega 3

La trucha es una buena fuente de proteína y gran cantidad de omegas

Las harinas refinadas pueden elevar la insulina hasta 10 veces mas que el azúcar convencional

EL AZUCAR DE MESA BLANCA Y REFINADA ES MITAD GLUCOSA Y MITAD FRUCTOSA

La miel de agave tiene 20 de glucosa y 80 de fructosa

El jarabe de maíz tiene 55 fructosa y 45 glucosa

El jarabe de maíz es mas barato que la azúcar de caña y su percepción es de ser 10 veces mas dulce

Se dice que la fructosa es el mejor reemplazo de la azúcar debido a que carece de índice glucémico IG pero es porque su ruta en el cuerpo es diferente

La relación en el omega 3 debe ser de 3:2 de EPA y DHA

El mejor suplemento de omega viene de las algas marinas o del aceite de linaza, si es animal que mantenga el balancew

El regaliz debe ser consumindo con cuidadod por que si se tiene el cortisol alterado y la insulina también podría causar hipertensión

La leche deslactosada fue divida en dos, se le quito la galactosa y quedo azúcar simple, por ende engorda mas

Los quesos sin grasas normalmente se le debe aplicar cualquier almidón para que puedan tener consistencia, entonce sin lactosa y sin grsas van a elevar la inuslina mas que nada

Las grasas de los lácteos son en realidad buenas pero los efectos adversos de los otros componentes no lo hacen un buen alimento y especialmente por la caseina

La caseina rompe las células de intestino y ocasiona permeabilidad

Al administratle leche a un bebe este va aempezar a sufrir una serie de alergias y enfermedades como rinitis conjuntivitis, dermatitis y asma, por que su intestino esta permeado

En Australia y nueva Zelanda aplican tintes a las vacas para cuando estas den leche y si esta tiene altos grado de antibióticos se vera morada

La caseina provocara permeabilidad en el intestino causando inflamación, esta inflamación puede causar acne, asma, resistencia a la insulina (diabetes tipo 2) cancer y nefermedades autoinmunes

Las grasas saturadas están en un 27% en la leche materna

Las grasa saturadas no tapan arterias ni engordan

Las grasas saturadas (coco) tiene propiedas antiinflamatorias y ayudan a laproduccion de una proteína que ayudal desarrollo pulmonar de los niños también ayudan a bajar el colesterol malo e incrementar el bueno.

Las moninsaturadas (agucate, oliva, frutos secos) son antiinflamatorias, ayudan al sistema inmunológico, a la salud cardiovascular y el control metabolico

Las grasas poliinsaturadas son los omegas

El cuerpo no produce ácidos grasos

El omega 3 animal proviene de las algas

El aceite de borraja y onagra son excelentes fuentes de omega 3 dentro de los aceites

La margarina es un sustituto barato de la mantquilla, esta se ekabora apartir de hidrogenizacion de aceites vegetales, solidificar por medio de la hidrogenizacion se generan grasas trans

El cuerpo no puede eliminar las grasas trans lo que provoca inflamaciones crónicas

Las margarinas no tienen colesterol por que las grasas animales son las únicas en tenerlo

Las dietas altas en grasas saludables y bajas es carbs son cardioprotectoras

Las grasas saludables ayudan al desarrollo del sistema nervios central y periferico

Colesterol

El colesterol es un proceso metabólico que se genera por respuesta a un fallo o un proceso

LDL (Lipoporteinas de baja densidad/colesterol malo) supuesto malo, este se produce ne lhigado. Esta proteína transporta el colesterol que el hígado hace a los órganos que lo necesiten, su función es desinflamante y crea nuevas membranas celular y hormonas. A este se le dice malo por que lleva el colesterol a los tejidos. Este tiene unas partículas mas grandes que permite almacenar mas grasa, pero tiene otras pequeñas que pueden adherirse a las arterias

VLDL (Lipoporteinas de muy baja densidad) al consumir mucha azúcar y carbohidratos, estos terminan en el hígado y esta proteína se encarga de tomar este colesterol y llevarlo a los órganos para ser almacenado como triglicéridos en la grasa subcutanea

HDL (Lipoporteinas de alta densidad/colesterol bueno) esta proteína lleva el exceso de colesterol de vuelta al hígado para que este lo vuelva bilis y así podamos asimilar otras grasas, por eso se le dice bueno. Este tiene partículas especiales que pueden retirar el exceso de colesterol.

Las tres son proteínas pero NO colesterol, se encargan de transportar el colesterol por la sangre, La sumatoria de las 3 representa la cantidad de colesterol que se halla inmerso en dichas proteínas.

Las pruebas muestran un total del colesterol pero no desglosa cual es el bueno y el malo

La prueba de VLDL muestra el remanente de estas proteínas, si esta menos de 20 todo melo

Las arterias no se tapan por el colesterol

Al haber inflamación crónica puede inflamar las paredes arteriales ocasiónanado una ulcera y en esa ulcera localizada en la intima de la arteria va a ser un tapón de colesterol.

El colesterol en sangre no es el causante de los taponamientos ni ataques cardiacos son las partículas malas

- Un indicador positivo es si la relación y niveles de HDL y triglicéridos es de 1:1, se puede pensar que las partículas son buenas
- La relación de HDL y del colesterol total no debe ser mayor a 1:5
- Si la insulina esta alta puede ser un indicador desfavorable
- La proteína C y el acido úrico son también buenos indicadores del a situación del colesterol

Lo anterior debe ser analizado en base a la bioquímica de la persona

Una infección crónica puede provocar una subida de colesterol debido a que la lipoproteínas son antimicrobianas yel cuerpo debe luchar contra la inflamación

Las hormonas como la testosterona, progesterona, cortisol y estrógenos son fabricados a partir del colesterol

En la menopausia al dejar de producir hormonas el cuerpo producirá mas LDL para que el colesterol del hígado se atransportado a los tejidos y se produzca estrógeno, así s eleva el colesterol

Trigliceridos

Son el resultado del exceso de carbohidratos, especialmente fructosa y de azucares simples

AL consumir muchos carbs el hígado genera VLDL y transporta la grasa en forma de triglicéridos a la sangre, así se causa el hígado graso

Trigliceridos altos insulina lata

Las dietas cetogenicas pueden parar episolidos de convulsiones, alzaihmer y parkinson, autismo proveen claridad mental

La cetosis tarda de 2 a 15 dias

La keto es 70% o 75% de grasas saludables, 15 o 20% de proteínas y 10% o menos de carbs

Fibra

Solubre: se disuelven en agua, se fermentan y forman una gelatina viscosa en el tracto digestivo. Cuando sew fermentan se crean ácidos grasos de cadenas cortas, alimento y energía para el instestino, además desinflaman, y son usadas para colitis o casos graves de colon inflamado

Insolubles: no se disuleven, en su gran mayoría no se fermentan en el colon y le dan volumen y masa a la materia fecal.

Los almidones son fibras insolubles que al ser procesados por nuestra amilasa permite una fermantacion en el intestino y así se crean ácidos grasos (solo pasa con almidones). Los almidones resistentes además ayudan a mejorar el movimiento intestinal, balance de flora, control de contisol y insulina

La fructosa no le da energía al cuerpo que la fructosa pasa directo al hígado por transporte pasivo ósea sin un receptor o transportador, ade

Cuando la fructosa llega la hígado, este usa mucha energía para procesarla, estimula la producción de aido úrico y genera inflamación, pudiendo ocasionar hipertensión arterial por la disminución de oxido nitrico.

Una parte de la fructosa se acumula en glucógeno y luego el resto en VLDL y triglicéridos que serán grasa

La fructosa genera en el hígado la liponeogenesis, básicamente mas grasa

Liponeogenesis es convertir la glucosa huérfana en lípidos, esta grasa puede ir a los tejidos y ser grsasa viceral ósea a los órganos, así los músculos y órganos se llenan de grasa, se inflaman y pueden generar mas enfermedades (musculo con grasa o pancreas con grasa)

Una de las consecuencias finales de la diabetes tipo 2 es el fallo de la célula beta, básicamente el pancreas esta tan lleno de grasa que no puede producir insulina

Los excesos de fructosa se ven con barrigas firmes llenas de grasa intraabdominal (barriga de cervecero) los excesos de glucosa se ven como llantas, gorditos, pero esto es mas por almidones, carbs, cereales en abundancia

La fructosa no la detecta ni el pancreas ni la leptina por eso no genera saciedad, pero cuando la fructosa es consumida con su parte de fibra, la leptina si puede detectar el estado se saciedad

La resistencia de la insulina se cumple n dos momentos, inflamación que se genera por el acido úrico por la inflamación de ciertas proteínas

EL AZUCAR DE MESA BLANCA Y REFINADA ES MITAD GLUCOSA Y MITAD FRUCTOSA

El gluten

Esta lectina se encuentra en el trigo la cebada y el centeno

Permea el intestino, inflama y deseños o enemigos pasan como hongos bacterias y demás entonces el sistema inmunológico actúa y ocasiona mas inflamación

Las afecciones mas crónicas que ocasiona el gluten son diabetes, alergias, problemas gastrointentinales crónicos, pero también genera enfermaedades autoinmines como lupees, artritis, síndrome de sjogren, esclerosis, y cancer de seno, próstata, colon, pancreas e intestino delgado

Los efectos del gluten puede verse de manera tardía casi 72 horas después del a ingesta y se puede percibir como manifestaciones en el piel, episodios mentales (alucinaciones)

Remedios efectivos son el caldo de pollo o pesacado, aloe vera con medio limon y agua

Lectures

Jeffrey Bland

Unconventional medicine – Chris Kresser (2017)

Pura blanca y mortal (John Yudkin) (1972)

Come grasa y adelgaza Mark Hyman

Siempre tengo hambre David Ludwig

Cerebro de pan - David Perlmutter 2013

Always hungry - David Ludwig 2016

El studio de China – T Campbell 2005

Gluten freedom – Alessio Fasano 2014

ADICIONES

Investigar de nootropicos

Intevestigar Gota

Investigar oxidación corporal o biológica

Investigar estrés oxidativo

Investigar apostosis celular

Investigar gluconeogénesis

Investigar musculo con grasa o pancreas con grasa

Investigar sistema linfático

Investigar TIPOS DE CASEINA

Insulina

Diabetes tipo 1: pancreas no puede crear insulina,el azúcar no tiene un transporte que lo lleve a los órganos, hígado o donde sea. Nivel de glucosa alto en sangre. Solo es el 5% esta afectado.

Diabetes tipo 2: exceso de insulina en el cuerpo, la celular se llena de glucosa, no puede guardar mas y se queda por fuera, mucha azacar se queda en sangre pero va al hígado provocando hígado graso, cuando no puede almacenar mas glocosa genera grasa, y esta se queda entre las células y hola cirrosis no alcohólica.

Los examanes de glicemia van a mostrar que la post es menos a la pre porque la insulina ataca inmediatamente al azúcar.

La diabetes produce cardiopatías, colesterol y triglicéridos altos y infertilidad oír que da ovario poliquístico.

Ante una glucosa elevada la progesterona se rinde, embarazos perdidos y partos no exitosos.

1 de cada 3 personas tienen pre diabetes.

Insulina en ayunas <5 Uui/ML y <30 Uui/ml después de la carga.

El exceso proteininco se convierte en glucosa

La glucosa libre se transforma en grasa

Leptina

Controla la saciedad, con una insulina alta esta también puede ser alta y ocasiona que se pueda comer sin estar lleno

Costisol

Control de estrés. Debe estar cargada en la mañana para ayudar a lidiar con el estrés diario. El cortisol se puede ‘recargar’ en horas poco comunes ocasionanado despertarse ne la noche.

En la madrugada 1-3am el hígado desentoxica el cuerpo pero al ser interrumpida, la glucosa de consume y produce azúcar elevada en la mañana= fatiga crónica

La prueba deber ser en saliva

Cortisol>insulina>cortisol>insulina>cortisol

Acido úrico

Se genera por el eliminación de ADN, el ADN contenido en el núcleo celular se rompe para generar nuevo.

Es antioxidante y protector de la célula, pero si hay mucho ocasionara efectos oxidantes en le cuerpo e inflamacion

L afructosa es un potenciador del acido úrico

Acido úrico>Insulina>Cortisol

Al acido úrico inhibe el oxido nitrico, se encarga de dilatar las arterias. Poco oxido=venas tensas y ocasiona hipertnesion arterial

Valores mínimos en hombre de 5.5 mg/dl and mujeres 4mg/dl.

Toda enfermedad provocara una inflamación en el cuerpo

Una flora intestinal ayuda a la inflamación corporal porque actúa como una infeccion crónica

Sensibilidad alimentaria : no general una expresión visual y se pueden ver hasta 72 hrs después de su ingesta, presentes todo el tiempo causan inflamación cronica

Alergia alimentaria expresión visual inmediata

El acido araquidónico es el que ocasiona la inflamación y se promueve su creación al consumir aceites con malas fuentes de omega 6

La proporción de omega 6 y 3 debe ser igual, el aumento del 6 sobre el 3 genera inflamación problemas cardiovasculares, alergias.m, artirtis, artrosis., lupues, cancel entre otras

Los radicales libres son agentes provocados por infecciones, tabaquismo, radiación, quimios que generan estrés oxidativo que su vez ocasiona inflamación crónica

Los telomeros son los extremos de los cromosomas que indican la edad biológica , los radicales libres ocasionan que estos se acorten y acorta la vida

La inflamación crónica puede provocar ulceras en la venas o arterias

Indice glucémico IG: capacidad disponible de glucosa que un persona tiene en us sangre después de consumir un alimento.

La superabundancia proteíca puede causar daño renal, al consumir las proteína de la que se puede asimilar la membrana que filtra la sangre ne los riñones se rompe

La whey propicia a crear mas glucosa debido al contenido láctico y en otros casos calorico

El carne de res posee menos toxicidad que el pollo o pescado

Generalmente al pollo sel e inyect algo de sodio para que pueda ser transportado

El cerdo es rico es histamina la cual promueve las alergias

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3302364/

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8779168/#__ffn_sectitle

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4230213/

https://refp.cohlife.org/_magnesium/Magnesium%20Prophylaxis%20of%20Menstrual%20Migraine--Effects%20on%20Intracellular%20Magnesium.1991.pdf

https://thejournalofheadacheandpain.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10194-022-01402-2

https://www.mdpi.com/2072-6643/9/9/946/htm

https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0192-9#CR48